

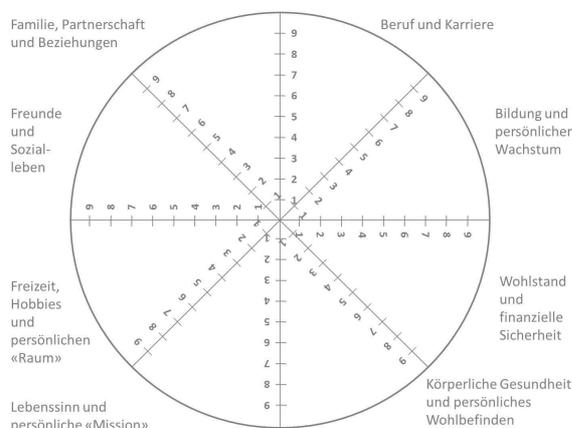
LEBENSRAD – ein Verfahren zur Selbsteinschätzung

«Wir sind verantwortlich für das,
was wir tun,
aber auch für das,
was wir nicht tun.»

*Voltaire (1694-1778),
französischer Philosoph und Autor*

Jedes Segment des Rads repräsentiert einen Lebensbereich. Bedenke bei jedem Segment – wie zufrieden Du mit diesem Bereich bist.

Investierst Du so viel Zeit, Energie und Aufmerksamkeit in diesen Lebensbereich wie Du möchtest? Wunsch versus Wirklichkeit?



Im der Mitte des Rads steht «0» und bedeutet, dass Du sehr unzufrieden bist; der äussere Kreis steht für vollständige Erfüllung und Erreichung Deiner Ziele/Wünsche («10»). Lege Deinen Grad der Zufriedenheit fest und markiere diesen Punkt auf der Höhe des entsprechenden Speichen des Rads (0 – 10). Jetzt zeichne eine Linie und verbinde die Markierungen. Wie ausgeglichen ist Dein Leben über alle Lebensbereiche? Welche Bereiche machen Dich glücklich, zufrieden, geben Dir Sinn und Erfüllung? In welchen Bereichen willst Du eine Verbesserung erreichen?

Alternativ markiere auf der Höhe der Speiche, was Deine gegenwärtige Situation repräsentiert (IST-Situation) und in einer anderen Farbe den Grad, den Du in diesem Lebensbereich erreichen willst (SOLL-Situation). Bedenke, dass gewisse Bereiche Deines Lebens zurzeit für Dich wichtiger sind als andere. Demnach, heisst es **nicht** unbedingt, dass die Bereiche mit den grössten Differenzen, diejenigen sind, auf die Du Dich gerade fokussieren solltest. Führe eine Gewichtung ein, um die Bereiche zu identifizieren, die Dir wirklich wichtig sind (z.B. bringe die 8 Bereiche in eine Rangreihe von 1 - 8 oder führe einen Multiplikator (Faktor 2 z.B.) ein bei den 2 - 4 Bereichen, die Dir am wichtigsten sind).

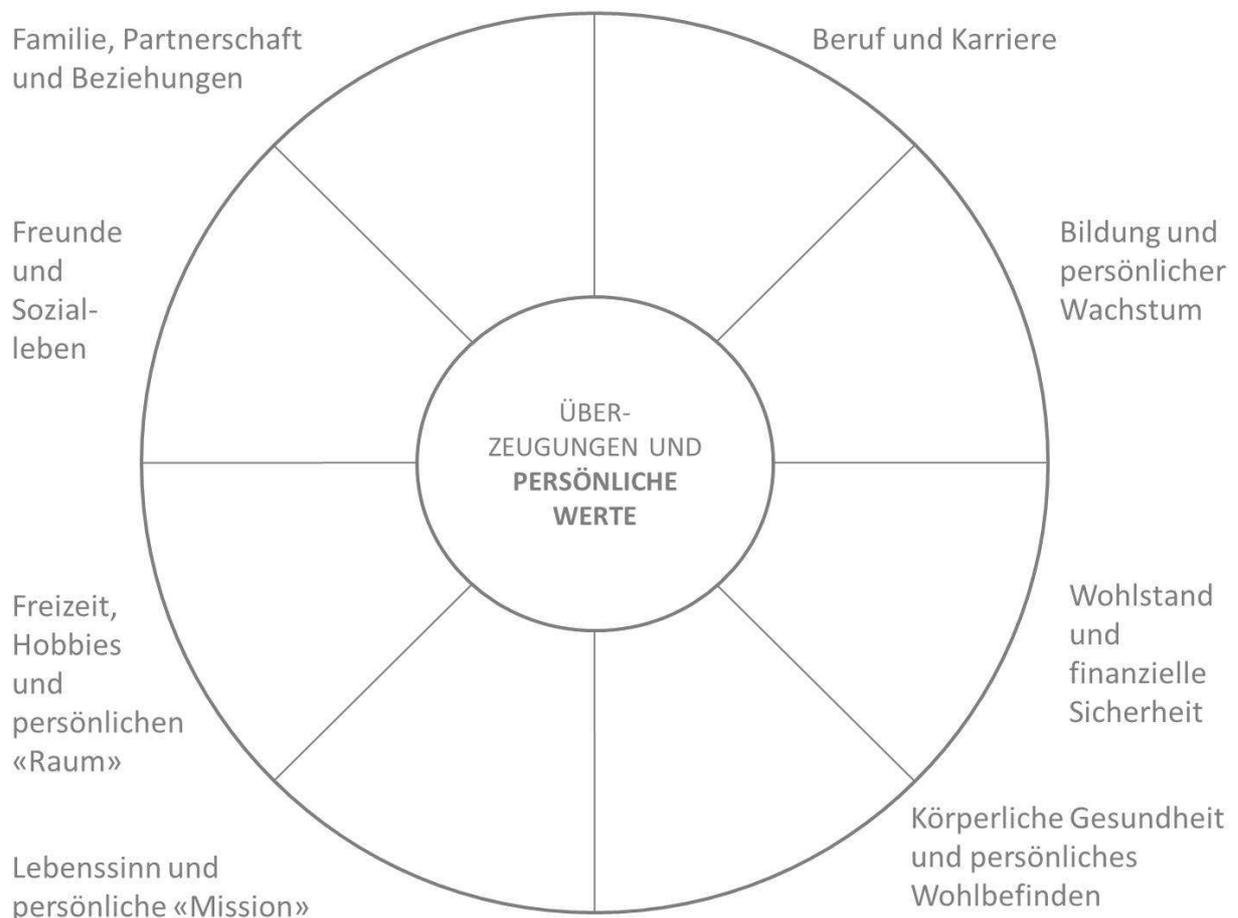
Beachte dass, dabei auch Deine momentane Verfassung und Stimmung eine Rolle spielen.

Lebensrad Vertiefung

Das Lebensrad ist ein einfaches Selbsteinschätzungs-Instrument, um diejenigen Lebensbereiche zu identifizieren, in denen Veränderungen für Dich wertvoll und sinnvoll sein könnten.

In den jeweiligen Bereichen, vermerke, was Dir besonders wichtig ist. Um das Lebensrad zu reflektieren, notiere Deine jeweiligen Überzeugungen und WERTE in den Bereichen.

Sehr oft ist die Reflektion mit einem Sparring-Partner hilfreich. Auch ein Coach kann Dich mit Fragen, die Dir selber nicht in den Sinn kommen, entscheidend weiterhelfen. Mit Hilfe der Selbsteinschätzung und einer Prozessbegleitung entstehen Möglichkeiten, um einen lebensnahen und lösungsorientierten Plan zu entwerfen und damit Veränderung, möglichst auf Dich und Deine Lebenseinstellung anzugehen.



Werte – persönliche Gedanken:
